
JOUE AVEC MOI
Votre magazine santé
DynaKIDS
Vite, il est temps de s'amuser !
Numéro 13 – printemps 2015 – Trimestriel offert par votre pharmacien Dynaphar
Pour les parents : grossesse, que faut-il vraiment éviter ?
Grossesse, mode d'emploi
OUI

mustela®

La gamme change de Mustela

UN DUO COMPLÉMENTAIRE

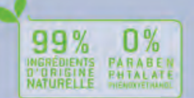
Lors de chaque change, nettoyez les fesses de bébé de manière efficace et tout en douceur avec le **Liniment** de Mustela Bébé®.

Appliquez ensuite la **Crème Change 1>2>3** afin de prévenir l'apparition des rougeurs et irritations, soulager et soigner.



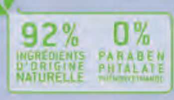
NETTOIE ET PROTÈGE

Une formule de nos ancêtres : Huile d'olive + Eau de chaux





Haute tolérance et efficacité prouvée



EXPANSCIENCE® LABORATOIRES

Mustela®, l'expert de la peau des bébés et des futures mamans depuis plus de 60 ans.



Graines de câlins

Derrière ce sourire et ces fossettes, ce regard de canaille et ces menottes potelées, il y a eu l'avant, où la promesse d'un enfant à venir croissait au fil des mois, dans le ventre.

Voilà pourquoi, dans ce numéro, nous revenons sur les grandes questions que se posent les mamans en devenir : que peut-on faire, ou pas, finalement, durant la grossesse ? Parce que les conseils de proches n'ont pas toujours d'assise solide, revenons sur les principes de base à respecter pour commencer à offrir, avant même la naissance, le meilleur à son enfant.

Et pour ceux qui croquent déjà la vie à pleines dents, rendez-vous dans ce numéro pour amuser les plus petits, que ce soit grâce à nos jeux ou par des activités ludiques à prévoir en famille !

DynaKids
est une publication de



Réalisation : CTR Biz

Rédaction : Françoise Geubel, Antonella Soro, Johan Decrom

Mise en page :
Stéphanie D'Haeseleer

Correction : Benoît Le Long, Christine Godderidge, Julie Charles, Sévrine Want

Editeur responsable :
Dynaphar ASBL
267, avenue De Fré, bte 12,
1180 Bruxelles.
www.dynaphar.be

Imprimé en Belgique
IPM Printing
40, rue Nestor Martin,
1083 Ganshoren



101, avenue Reine Marie-Henriette, 1190 Bruxelles. Tél. : 02/345-99-68







sommaire

PRINTEMPS 2015




© SABAM, Belgium / ADAGP, Paris / ARS, New York. MRBAB, Bruxelles, photo : J.Geleyns/Ro scan

Un stage à l'expo Chagall

Des musiciens qui marchent sur les toits, des mariés qui s'envolent comme des anges, une vache avec un parapluie… Tout dans l'univers de Chagall semble faire partie d'un rêve éveillé. Pendant les vacances de Pâques, un stage de trois jours propose aux enfants de 6 à 12 ans de plonger dans ses œuvres pour donner vie, à travers la peinture et le dessin, à leur propre monde flottant et mystérieux. Hors stage, une visite de cette grande expo rétrospective s'impose, pour une (très) belle initiation à l'art ! Aux Musées royaux des Beaux-Arts de Belgique. Stage du 15 au 17 avril (65 € ; à réserver rapidement). Infos : www.fine-arts-museum.be


© Shutterstock

Jouet cassé ? Vite, au Repair café !

Comment apprendre à nos enfants à devenir des écocitoyens responsables ? En leur expliquant déjà que tout n'est pas jetable et remplaçable, et qu'un jouet cassé (un vêtement troué, un vélo accidenté…), ça se répare. La bonne idée : les emmener dans l'un des septante Repair cafés du pays, où, dans une ambiance conviviale, on peut faire toutes les réparations possibles et imaginables avec le matériel et les outils disponibles, et même profiter de conseils d'experts (couturière, menuisier, électricien…). www.repaircafe.be


© Kate' Art Sprl - Catherine de Duve

Range ta chambre !

En 2015, Mons est capitale européenne de la culture. Parmi la foule d'expos proposées, il y a l'incontournable « Van Gogh au Borinage », présentée au BAM, qui nous emmène entre décembre 1878 et octobre 1880, quand l'artiste a séjourné dans le bassin minier wallon et développé des idées artistiques qui constitueront la trame de son œuvre. Top : au sein de cette expo, les enfants à partir de 5 ans sont invités à participer à la création d'une œuvre de Van Gogh. Ils doivent reconstituer en 3D l'une de ses peintures, « La Chambre », et en colorier l'espace à l'aide de pastilles colorées autocollantes. Culturel et ludique ! www.bam.mons.be


© Shutterstock

Comme un Viking

Les Vikings sont sans doute, après Abba et IKEA, le produit d'exportation scandinave le plus connu ! Un millénaire après leur âge d'or, ils fascinent encore petits et grands. Une grande expo leur est consacrée au Musée Gallo-romain de Tongres, qui se concentre sur leur vie de famille, le dur labeur à la ferme, leur sens artistique et religieux. Point de pilleurs sanguinaires ici ! Et dans l'atelier des Vikings, les enfants pourront fabriquer une épée, un collier ou un drakkar miniature. Sans compter le guide audio spécialement conçu à leur intention ! www.galloromeinsmuseum.be


© Liège expo 14-18

Plongée en 14/18

Jusqu'au 30 mai, la ville de Liège propose deux expositions commémoratives : « J'avais 20 ans en 14 » et « Liège dans la tourmente », avec un volet spécial pour les enfants de 8 à 12 ans. Objectif : leur permettre de découvrir le quotidien des Wallons pendant la Grande Guerre, à travers l'histoire la famille Joassart. Mathilde est retenue sur la côte belge et s'inquiète pour sa famille. Que sont devenus ses frères, Georges et Paul, partis combattre sur le front ? Et ses parents, restés à Liège, ont-ils échappé à la surveillance de l'envahisseur ? A l'époque, peu de moyens existaient pour communiquer avec ses proches…
Une activité pédagogique à faire en famille. www.liegeexpo14-18.be

© KBIN - Thierry Hubin

A vos cerveaux !

3h 0u1, v0us 4rr1v3z à l1r3 c3c1 dès l4 pr3m1èr3 l3ctur3 ! Ét0nn4nt c3 qu3 p3ut f41r3 v0tr3 c3rv34u, n0n ? Et pourtant, ce n'est pas un tour de magie : le cerveau s'adapte et apprend extrêmement rapidement. Comment fonctionne-t-il ? A quoi ressemble un neurone ? L'expo « A vos cerveaux », au Musée des Sciences naturelles de Bruxelles, est accessible dès 10 ans et permet de découvrir tout ce qui se passe dans la boîte crânienne, de tester les performances de ses neurones dans le Cognitilab, de se laisser attraper (ou pas) par les illusions d'optique. Vidéos et panneaux interactifs complètent ce fascinant voyage. www.naturalsciences.be

Une après-midi au Musée du Jouet

Pour les tout-petits comme les plus grands, l'endroit est magique. Une grande maison où sont entassés, du sol au plafond, des centaines de jouets de toutes les époques et pour tous les âges. Mais mieux qu'au musée, les enfants peuvent ici… jouer. Automates, jouets en bois, circuits de billes, petite cuisine : ils peuvent toucher à tout et s'amuser des heures durant. Et il y a aussi moyen de les emmener au théâtre de marionnettes, juste à côté ! www.museedujouet.eu

Grossesse,

Entre les conseils des proches et les on-dit, il n'est pas toujours évident de faire le choix. Nous avons trié pour vous le vrai et le faux.

OUI

... AU SPORT L'idée circule que le sport augmente le risque de fausse couche et d'accouchement prématuré. Pas vraiment, pour autant, bien sûr, qu'on ne pratique pas une discipline où l'on risque de tomber ou de recevoir des coups. C'est pourquoi il est conseillé de renoncer à l'équitation, au patinage, au jogging, aux sports de balle comme le volley-ball ou le tennis. Par contre, la marche, la natation, l'aquagym ou la gymnastique douce sont recommandées.

Consultez au préalable votre médecin pour évaluer si votre état général vous le permet. Surtout, soyez vigilante au moindre signal d'alarme. En cas de saignement, par exemple, stoppez net votre activité. Gardez à l'esprit que durant la grossesse, le volume cardiaque et le débit sanguin augmentent et que la capacité pulmonaire diminue. Par conséquent, vous serez plus vite fatiguée et essoufflée.

Les bienfaits d'une activité régulière tout au long de la grossesse vont au-delà du fait qu'elle aide à prévenir la prise de poids. Elle diminue les risques de prééclampsie et de diabète gestationnel, améliore le retour veineux, stimule l'activité cardiaque, fait travailler le souffle et les muscles. Bref, ce qui sera sollicité au moment de l'accouchement.

Sur le plan psychologique, on a aussi constaté que les mamans sportives souffraient moins de dépression post-partum.

mode d'emploi

... AU YOGA Vous pensez que prendre de drôles de postures est compliqué, voire dangereux pour bébé. Le yoga est, au contraire, une excellente préparation à l'accouchement. Il améliore la circulation sanguine, réduit la rétention d'eau, donc vient en aide aux jambes lourdes et fait travailler les muscles pelviens.

... AU PLEIN DE VITAMINES Boire régulièrement de l'eau tout au long de la journée, prendre des compléments d'acide folique, capital pour le développement neurologique du fœtus, grignoter noix, noisettes, ces oléagineux qui fournissent de bonnes graisses essentielles au développement cérébral, sont des recommandations bien connues, comme celle de veiller à une alimentation équilibrée et biologique.

Bref, focus sur les aliments riches en fer (pour les globules rouges), en folate (pour fixer le fer), en vitamine C (pour la résistance aux infections), en calcium (pour la formation du squelette). Et en fibres, qui permettent de lutter contre un autre embarras : la constipation. Surtout si vous êtes sujette aux hémorroïdes. Sous l'effet des hormones de la grossesse, les muscles des intestins qui évacuent les résidus sont ralentis.

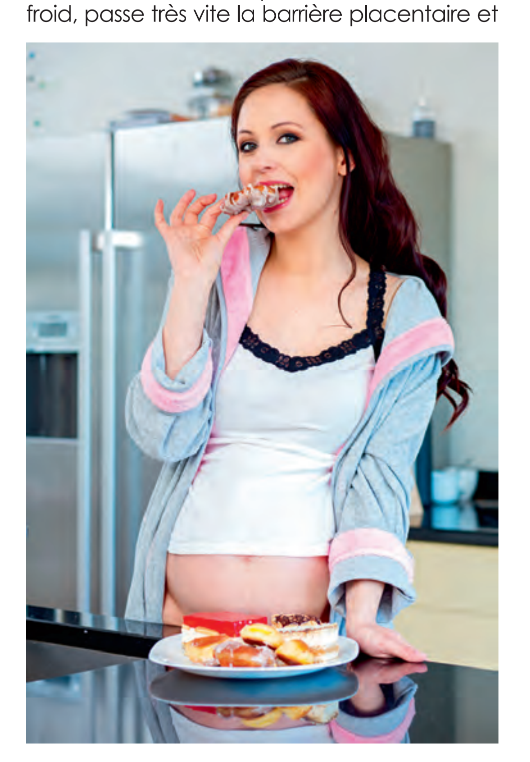
... AU SOUTIEN-GORGE Arborer un beau décolleté est l'un des plaisirs de la grossesse, mais on vous prédira souvent qu'après l'allaitement, votre poitrine ne retrouvera pas son joli galbe. Mais pour garder sa tonicité, mieux vaut dormir avec un soutien-gorge qui maintient bien les seins. Evitez les armatures, privilégiez les brassières souples, évolutives. Et hydratez vos seins matin et soir avec une crème spécifique ou une huile d'amande, par exemple. De même que votre ventre : là aussi, les vergetures sont évitables.

... AU SEXE Continuer à avoir des relations sexuelles jusqu'à terme a été associé à un facteur favorisant les accouchements prématurés. Une légende ? L'explication est chimique. L'orgasme féminin déclenche la fabrication d'ovocytes, des hormones qui peuvent entraîner la contraction de l'utérus. Mais elles sont, pour une grossesse qui se déroule sans accroc, sans danger. Bébé est bien à l'abri dans le liquide amniotique et le bouchon muqueux au niveau du col de l'utérus le sépare de la cavité vaginale. Reste à adapter et à réinventer les rapports avec plus de sensualité.



NON

... AUX SUCRES ET AUX GRAISSES Certains vous diront que c'est le moment de se lâcher, de manger pour deux. Pas vraiment, parce que, outre que cela risque de déboucher sur du diabète et de l'embonpoint post-partum, les gynécologues veillent à modérer la prise de poids. Par ailleurs, même si vous êtes immunisée contre la toxoplasmose, il est recommandé d'éviter certains aliments. Les dangers des bactéries sont désormais mieux connus. Les fruits de mer et poissons crus, les fromages à pâte molle sont déconseillés. En cause : la listériose, qui résiste à la chaîne du froid, passe très vite la barrière placentaire et



peut provoquer, dans les cas extrêmes, la mort in utero par septicémie.

Moins grave, mais les avis sont unanimes, les spécialistes recommandent de modérer la quantité de caféine et de théine, d'épices, de sucres et de graisses.

... AU TABAC ET À L'ALCOOL Les bébés de mamans fumeuses ont un poids de naissance plus faible, sont prédisposés à l'asthme, c'est connu. Dans tout questionnaire rempli à l'hôpital, c'est une donnée requise, mesurée, surveillée. Par contre, pas une question ne porte sur la quantité d'alcool consommée… Boire un petit apéro, il n'y a là rien de mal, allons ! Eh bien, si, parce que c'est bébé qui trinque. L'alcool n'est pas filtré par le placenta, il arrive dans le foie du fœtus, incapable de l'assimiler comme un adulte. Pour lui, c'est une véritable dose de poison. Pour la maman, tolérance zéro donc.

... À L'AUTOMÉDICATION La tentation est grande de pêcher dans son armoire un antidouleur ou un anti-vomitif sans consulter son pharmacien. Or, tout médicament est contre-indiqué sans un avis médical.

... AUX TRAVAUX MÉNAGERS SANS MODÉRATION A contre-courant des idées reçues, monter sur une échelle peut être moins dangereux que peindre un mur. Le pot de peinture, la colle pour fixer une toile au mur, le décapant pour remettre un meuble à neuf, voilà autant de bombes toxiques auxquelles vous exposez bébé sans le savoir. Mieux vaut donc lire la notice avant de s'emballer pour un coup de cœur. Pensez aussi à bien aérer la pièce quand vous y travaillez. Et puis, inutile de jouer les WonderWoman, dans le genre « je suis enceinte, pas malade ». L'aventure ne fait que commencer, vos nuits seront agitées. Donc, un seul mot d'ordre : modérez-vous !

... AU BISPHÉNOL ET AUX PHTALATES... Tout aussi toxiques, les perturbateurs endocriniens dont sont composés récipients en plastique et cosmétiques. Si les études scientifiques ne sont pas toutes formelles et concordantes, ne vaut-il pas mieux adopter l'adage « Dans le doute, abstiens-toi » ? Donc, ne pas réchauffer ses plats dans leur contenant en plastique et utiliser pour vous et bébé des gammes de soins sans parabens. En vente dans les pharmacies ! ■



Poussées dentaires douloureuses

Chez un bébé, l'arrivée des premières dents provoque souvent une inflammation de la gencive plus ou moins forte qui peut engendrer de petits désagréments. Que faire pour que votre enfant franchisse ce cap sereinement ?

Salivation abondante, gencives enflées, joues et fesses en feu, envie de tout mordiller, comportement grognon, sommeil agité… Tous ces symptômes ne laissent pas de place au doute, votre bébé est en train de faire ses dents !

Préparer l'arrivée des dents

Entre le moment où la dent pousse et celui où elle sort, votre bébé va éprouver le besoin naturel de tout mâchouiller : son pouce, son poing, ses jouets… Mieux vaut donc lui proposer un anneau « spéciale dentition ». Réfrigéré, celui-ci saura, en plus, le soulager.

La première dent perce généralement vers 6 mois. Mais chaque enfant a son rythme ! Alors, pas d'inquiétude si cela se produit plus tôt ou plus tard. En plus, la poussée dentaire n'a aucune conséquence sur le développement général de l'enfant.

Pensez homéopathie !

« Je conseille aux mamans de mes petits patients », insiste le Dr Jan De Vuyst, « de donner Camilia®, une formule buvable composée de plusieurs souches, tout au long de la poussée dentaire. C'est un médicament homéopathique qui agit sur la douleur, ainsi que sur les symptômes associés (comportement grognon, gencives enflées, joues rouges, fesses irritées, salivation abondante). Les médicaments homéopathiques peuvent être utilisés seuls ou en association avec un autre traitement. »

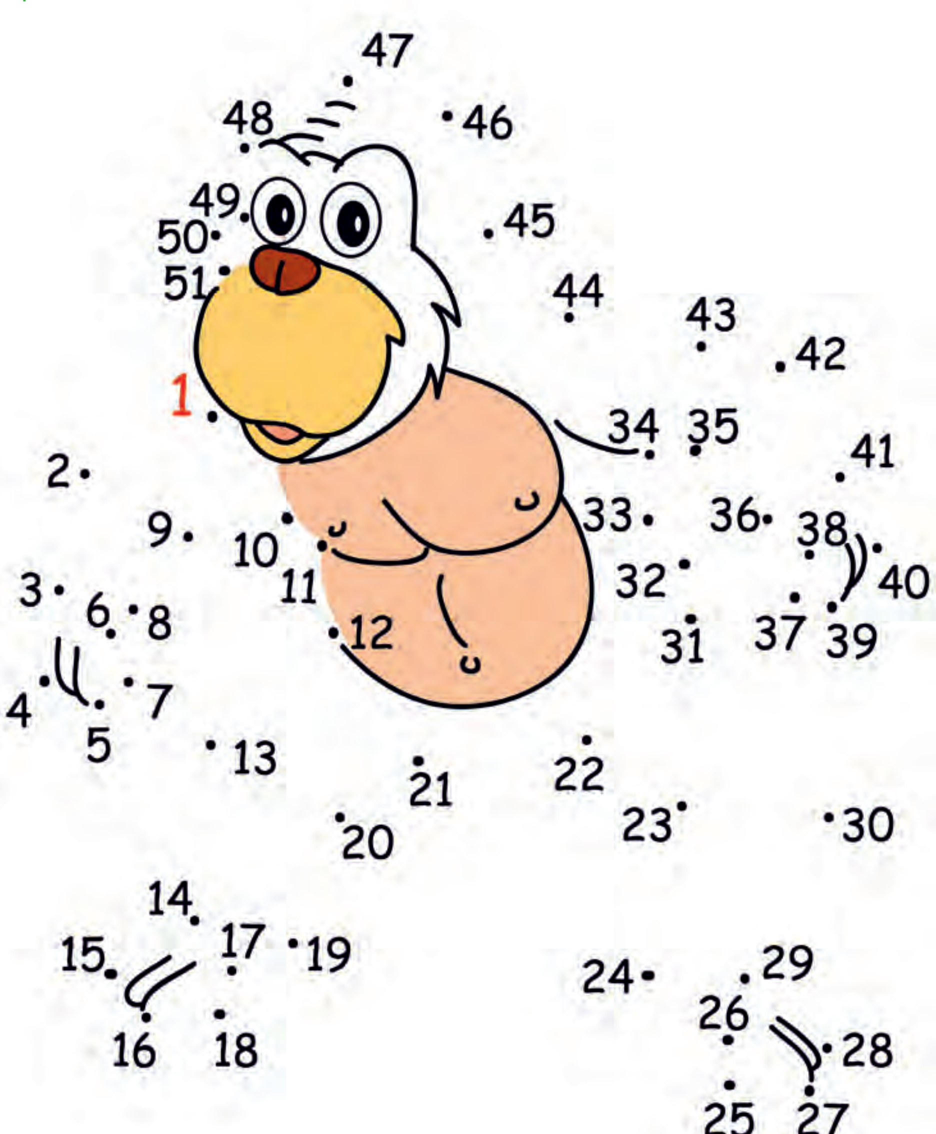
Le principal avantage du traitement homéopathique pour le bébé est l'absence d'effets indésirables du médicament. Il peut donc être administré en toute sécurité quel que soit l'âge de l'enfant. ■

Attention caries !

L'hygiène dentaire doit commencer dès l'apparition des premières dents ! Même les dents de lait méritent d'être soignées. D'abord parce qu'elles aussi peuvent être le siège de caries, mais aussi car de leur bonne santé dépendra celle des dents définitives à venir. Il n'est donc jamais trop tôt pour acquérir les bons réflexes et apprendre à votre enfant à se brosser les dents avec un dentifrice et une brosse à dents adaptés à son âge.

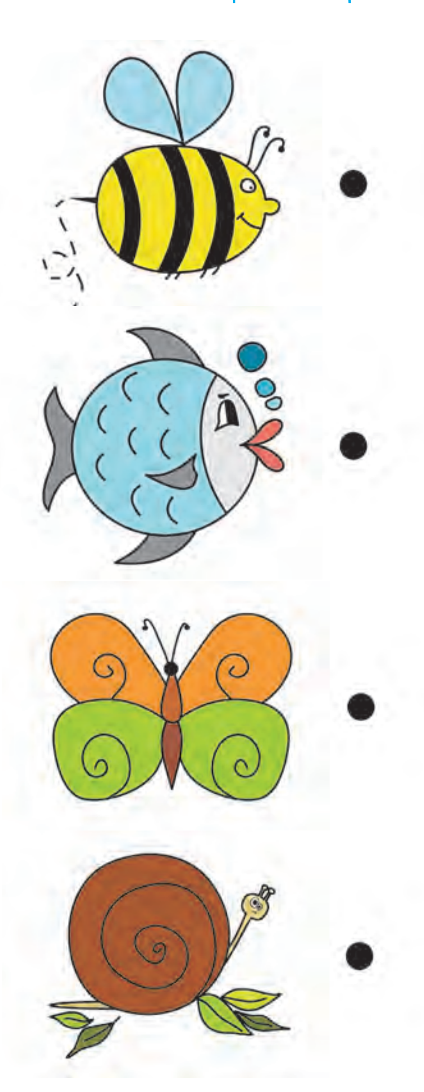
Point par point

Relie les chiffres en partant de 1 jusqu'à 51 pour découvrir ce qui se cache derrière le dessin... Bon amusement !



Quelle est ton ombre ?

Retrouve l'ombre qui correspond à chaque dessin et relie-les. Concentre-toi !







Les 7 erreurs

Observe les deux dessins
et retrouve les
7 différences...
Bonne chance !



A toi de colorier !

Colorie le dessin avec les couleurs qui correspondent aux numéros.







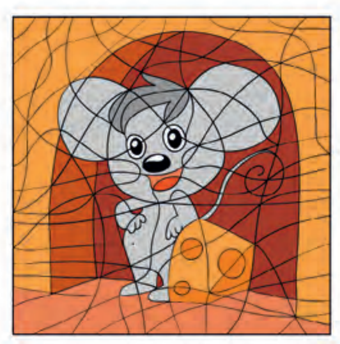













Poussées dentaires douloureuses?
Camilia®
Pour apaiser bébé quand il fait ses dents
JOUE ROUGE?
PLEURS?
BEBE GROGNON?
CAMILIA
Troubles attribués à la dentition chez le nourrisson
Problemen bij het doorkomen van de tandjes bij baby's
Probleme des Zahndurchbruchs bei Säuglingen
Camilia®
SOLUTION BUVABLE
DRINKBARE OPLOSSING
LÖSUNG ZUM EINNEHMEN
30
BOIRON
Médicament homéopathique.
Demandez conseil à votre pharmacien.
Pas d'utilisation prolongée sans avis médical.
Lire attentivement la notice.
BOIRON®

Fesses rouges ?

La science apporte de nouvelles réponses ! L'érythème fessier est l'un des principaux motifs de consultation chez le pédiatre. Mais, les jeunes parents sont souvent désemparés car le mécanisme provoquant rougeurs et douleurs était encore mal connu... jusqu'à ce que des chercheurs fassent des découvertes dermatologiques révolutionnaires !

Les conseils d'un pédiatre

Dr Marc Sznajder Pédiatre à Paris : afin d'éviter les irritations des fesses des bébés, je conseille un change régulier des couches et une crème protectrice, bien tolérée, couvrante et facile à appliquer

Jusqu'ici, on pensait que les rougeurs étaient causées uniquement par desagressions dites « extérieures » : frottement des couches, contact avec les urines et les selles. Mais des chercheurs ont découvert, que c'est au coeur des cellules de l'épiderme, que se trouvent les facteurs déclencheurs à la source de l'érythème fessier.

Une extraordinaire découverte, tant pour le bébé que pour la maman ! Cette découverte fait suite à un programme inédit de 11 années de recherche sur les causes de l'érythème fessier. Les chercheurs ont analysé la peau du bébé irritée jusqu'au coeur des cellules de l'épiderme. Ils ont découverts qu'à l'origine de l'érythème fessier existait une inflammation invisible prête à se déclencher sous l'agression répétitive de l'urine et des selles.

Une nouvelle génération de crème change

Fort de cette découverte, les chercheurs ont sélectionné 3 actifs naturels brevetés et développé une toute nouvelle formule de crème change qui agit à la source des facteurs déclencheurs des rougeurs et de la douleur pour garantir une triple efficacité :

1. prévient les rougeurs à chaque change grâce au Perséose d'Avocat,
2. soulage les irritations dès la première utilisation grâce à l'Oxéoline d'Alcacéa,
3. répare la barrière cutanée durablement grâce à l'Oléodistillat de Tournesol.

L'efficacité et la haute tolérance de la nouvelle crème change que l'on nomme 1 2 3 ont été testées cliniquement sur 120 bébés pendant 4 semaines. 100% bien tolérée, elle peut être utilisée dès la naissance, tous les jours en toute sérénité. Vous la trouverez chez votre pharmacien ! ■

EAU THERMALE
Avène

Peau abîmée, irritée ?





Spécialiste de la réparation de la peau







Irritations sèches

RÉPARE
APAISE

Irritations cutanées
Plaques sèches
Égratignures
Rougeurs
...

Sans paraben
Sans parfum
Ne fait pas de tache

40ml - 100ml





Irritations suintantes

ASSÈCHE
RÉPARE

Soin du cordon
Rougeurs du siège
...

Incolore
Sans alcool

40ml

20150004

Plus d'information sur :
www.eau-thermale-avene.be